

# →今月の【 簡単レシピ 】 2021/9月更新

今月は『もやしを使った～ご飯のおかず～』ということで、3品のもやしメニューをご紹介します。普段は脇役のイメージが強い『もやし』ですが、野菜高騰時には家計に大助かり💰↑  
食物繊維やビタミンCたっぷりのしなやかな『もやし』の底力を堪能しましょう♥

## もやし入りに玉

- 【分量 2人分】
- カニかま 60g
  - 玉ねぎ 60g
  - もやし 1/2P
  - 生しいたけ 20g
  - ニラ 1/2P
  - 油 2g
  - 卵 3個
  - 塩こしょう 少々
  - 水 小2
  - 薄口醤油 小1/2
  - ごま油 2g
- 
- 水 80cc
  - 酢 小1
  - 料理酒 小1
  - 薄口醤油 小1/2
  - 砂糖 小1/2
  - 中華味の素 0.5g
  - 片栗粉 適量



栄養量(1人分) エネルギー-194kcal 塩分1.5g

- ①玉ねぎ、生しいたけはスライス、ニラは2cm長に切る
- ②ボールに卵、塩こしょう、水、薄口醤油を入れ、泡立てないよう軽く混ぜ合わせる
- ③フライパンに油を熱し、カニかま、玉ねぎを加えて軽く焦げ目がつく程度に炒め、もやし、生しいたけ、ニラを加えて全体に火を通す
- ④③を②に入れて軽く混ぜたら、ごま油を熱したフライパンに戻して加熱し、数回ほど大きく混ぜた後、蓋をして弱火で蒸し焼きにする
- ⑤④を器に入れ、鍋で加熱したあんをかける



1人分  
265円

## 大豆もやしの焼肉

- 【分量 2人分】
- 牛小間切れ 120g
  - 大豆もやし 1/2P
  - 豆苗 1/2P
  - 赤ピーマン 2個
  - 油 2g
  - 塩こしょう 少々
  - 焼肉のたれ 大1

- ①フライパンに油を熱して牛肉を炒め、塩こしょうで下味をつける
- ②①に大豆もやしと千切りの赤ピーマンを加えてさらに加熱する
- ③全体がしんなりしたら豆苗を加え、焼肉のたれを加えて味を整える



栄養量(1人分) エネルギー-166kcal 塩分1.1g

1人分  
271円

## 浦上そぼろ

- 【分量 3人分】
- 豚挽 60g
  - もやし 1/2P
  - そぎごぼう 100g
  - 糸こんにゃく 100g
  - 人参 60g
  - 竹輪 60g
  - 生しいたけ 40g
  - うす揚 2枚
  - 干生姜 5g
  - 油 1g
- 
- 料理酒 大3
  - 水 150cc
  - だしの素 3g
  - 薄口醤油 大1
  - 濃口醤油 小1.5



栄養量(1人分) エネルギー-172kcal 塩分1.8g

- ①人参、竹輪、生しいたけ、うす揚は3cm長の短冊切にする
- ②鍋に油、干生姜を入れて加熱し、豚挽を加えて中火で火を通す
- ③②にそぎごぼう、糸こんにゃく、人参を加えて馴染ませたら、もやし、竹輪、生しいたけ、うす揚を加え、全体がしんなりしたら調味料を加えて弱火にし、水分がなくなるまで炒り上げる

1人分  
229円